



Atllon

info: vochtregulering tijdens wedstrijden

COMPENSEREN VAN VOCHTVERLIES

Deelnemers aan de marathons en triathlons tijdens temperaturen van boven de 20 graden Celcius ondergaan de onaangename effecten van daling van het prestatievermogen door teveel vochtverlies. Er bestaat hierover nog veel onduidelijkheid. Daarom maar even wat informatie opgediept voor duursporten tijdens zeer warme dagen.

Voldoende drinken tijdens het duursporten zorgt voor compensatie van vochtverlies (dehydratie) door zweeten. Dit is noodzakelijk, omdat door vermindering van het bloedvolume het hart minder bloed rondpompt waardoor er minder zuurstof de spieren bereikt. Daarnaast stijgt door vochtverlies de lichaamstemperatuur omdat er minder warmte met het bloed afgevoerd kan worden. Om het gedaalde bloedvolume te compenseren, gaat de hartfrequentie omhoog. Dit heeft een daling van het prestatievermogen als gevolg. Een daling van het lichaamsgewicht door vochtverlies met 1% betekent zo'n 2% prestatiedaling. Verliezen van 6 tot 10% van het lichaamsgewicht kunnen levensbedreigende situaties opleveren zoals hittestuwing of hitteberoerte (heatstroke).

Drinken is dus uiterst belangrijk. De vraag is, hoeveel en wat moet er gedronken worden?

Dit is afhankelijk van de duur en omstandigheden en inspanningsintensiteit waaronder de duursportprestatie wordt afgewerkt.

Tijdens zeer warme dagen, kan het vochtverlies oplopen tot 2 liter per uur, zodat eigenlijk 4 bidons per uur leeggedronken moeten worden om het vochtverlies te compenseren! Dit is bijna niet te doen. Toch drinken de meeste atleten ook in minder extreme omstandigheden te weinig. Ongeveer de helft tot 1/3 van wat werkelijk nodig is. Om in te schatten hoeveel vochtverlies er werkelijk is kan men voor en na de wedstrijd of training op de weegschaal staan. Het gewichtsverlies + de gedronken hoeveelheid geeft het vochtverlies aan. Als na afloop het gewicht met 1 kilo is verminderd en er is 1 bidon van een ? liter gedronken, dan was het

vochtverlies 1 ? kilo en had men dus 3 bidons moeten drinken. Als richtlijn kan men aanhouden 150 ml vochtverlies per kwartier. Bij warm weer is 200 tot 250 ml per kwartier drinken aan te bevelen.

Een prestatieverbetering van ca. 1 minuut op de 10 km is het gevolg.

Het nemen van grote slokken is gunstiger dan het nemen van kleine slokjes. Als de maag goed van vocht wordt voorzien komt het ook in het bloed, als de mond en slokdarm alleen worden bevochtigd, heeft dat geen effect op een betere prestatie. Drinken op regelmatige tijdstippen is van belang, zodat het niet vergeten wordt.

Tijdens inspanningen van langer dan 1 uur kan men sportdranken nemen waarin ook koolhydraten en mineralen, zoals natrium zitten nemen.

De koolhydraten geven nog een beetje extra energie aan het eind van de race. Het natrium zorgt ervoor dat de vloeistof snel in het bloed wordt opgenomen en geeft aanzet tot meer drinken.

Regelmatig drinken tijdens de training, ook als men werkelijk hardloopt leert de maag eraan wennen, zodat na verloop van tijd steeds grotere hoeveelheden verdragen kunnen worden. Het prehydreren, dit is het verzadigen van het lichaam met vocht in de dagen voor de lange duurinspanning wordt door marathonlopers en triatleten veel toegepast en heeft een gunstig effect.

Peter Bakker

